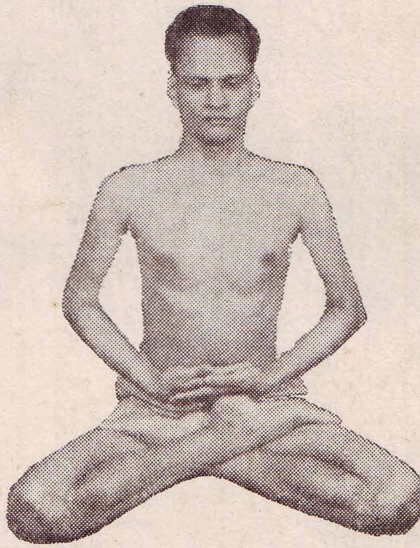
இலகு ஆசனப் பயிற்சிகள்



வெளியீடு:

யோக சபா, தெல்லிப்பழை

இலகு ஆசனப் பயிற்சிகள்

[ஆரம்ப சாதகர்களுக்கான ஒரு கைந்நூல்]

வெளியீடு :

யோக சபா, தெல்லிப்பழை

இலங்கை

முதற் பதிப்பு — 1969
இரண்டாம் பதிப்பு (திருத்தியது) — 1980

அச்சுப் பதிவு : திருமகள் அழுத்தகம், சுன்னாகம்

விலை : ரூபா : 7-50

சமர்ப்பணம்

எனது யோக ஆசான்
வட்டு வாசி
யோகி நாகலிங்கம் சிவசுப்பிரமணியம்
அவர்களுக்கு

முகவுரை

சித்தர்கள் எமக்களித்த அருங்கலைகளில் யோகாசனமும் ஒன்று; அகில உலகமும் இந்தக் கலையைப் பயின்று உடல் நலமும் உள நலமும் வலுப்பெற்று ஆனந்தமாக வாழ்க்கை நடத்துகிறார்கள். சாதாரணமாக எவரும் பழகக்கூடிய, இலகுவான, பதினெட்டு ஆசனங்களின் விளக்கங்கள் படங்களுடன் இந்நூலில் தரப்படுகின்றன. சித்தர்களின் ஆசியும் பழகுவோருக்குக் கிட்டுமென்பது எமது நம்பிக்கை.

2. அஷ்டாங்க யோகம் என்பது இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்ற எட்டு அங்கங்களைக் கொண்டது. அதில் மூன்றும் நான்காம் அங்கங்களாகிய ஆசனம், பிராணயமம் என்ற இரு அங்கங்களையும் நாங்கள் கருத்துக்கு எடுத்துக்கொள்ளுவோம்.

அஷ்டாங்க யோகத்தை நாம் எல்லோரும் அறிந்தோ அறியாமலோ ஒவ்வொரு மூச்சிலும் செயல்படுத்துகிறோம். ஆனால், ஒரு சிலரே அறிந்து செயல்பட்டு நன்மை அடைகிறார்கள். மனிதனின் உடல், உளம், உயிர் இம் மூன்றும் ஒன்றோடொன்று மிகவும் நெருங்கிய தொடர்புபட்டிருத்தல் அவசியம். இல்லாவிட்டால் மூன்றும் முரண்பட்டு நோய்வாய்ப்படும். நோய்களை வராமல் தடுப்பதே யோகாசன பிராணயாமத்தின் முக்கிய தொழிலாகும்.

3. மக்களுக்கும் மாக்களுக்கும் முதுகெலும்புண்டு. மனிதன் மாத்திரம் எந்நேரமும் முதுகெலும்பைச் செங்குத்தாக நிமிர்த்தி வைத்திருப்பான். மாக்களால் இது முடிவதில்லை. மனிதன் கூனி நடந்தால் அவன் மிருகத்தன்மை அடைகிறான். மக்களுக்கும் மாக்களுக்கும் பற்களுண்டு; மக்கள்தான் சிரிக்கமுடியும். சிரியாத மனிதன் மிருகத்தன்மை யுடையவன். மக்களுக்கும் மாக்களுக்கும் கண்களுண்டு. மிருகம் கீழ் நோக்கும். மனிதன் மேல் நோக்குவான். கீழ் நோக்கி நடக்கும் மனிதன் மிருக குணமுடையவன். யோகாசனத்தால் நாம் இந்த மூன்று விதிகளையும் கடைப்பிடிக்காவிட்டால் நாம் மிருகத்தன்மையை அடைவது நிச்சயம்.

முதுகெலும்பு செங்குத்தான நிலையில் ஆரோக்கிய உடலும், சிரிப்பால் ஆனந்த உளமும், மேல் நோக்கால் ஆண்டவன் அருளும் கிடைக்குமென யோக நூல்கள் கூறுகின்றன.

4. யோகாசனப் பயிற்சியால் உடலில் சூடு அதிகப்படும். வெளி உறுப்புக்கள் யாவும் நன்றாக இறுக்கிக் கசக்கப்படும். இதனால் இரத்த ஓட்டம் அதிகப்படும். உறுப்புக்களிலுள்ள மலினங்களையும் சூட்டையும் கிரகித்துக்கொண்டு தோலானது, வரும் இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்து அம்மலினங்களையும் சூட்டையும் வியர்வையாக வெளிப்படுத்தும். இவ்வாறு மலினங்கள் ஒழிவதால் உடல் இலேசாகும். வேலைகளில் திறமை உண்டாகும். அமிதமாகிய கொழுப்புக் கரையும். உடலிலிருக்கும் மலினங்கள் வெளிப்படும். இதனால் மலச் சிக்கல் நீங்கும். பசிதீபனம் உண்டாகும். சுவாசாசயத்தின் இடுக்குகளில் அடைப்பட்டுள்ள காற்று வெளிப்பட்டுப் புதிய காற்று உட்சென்று, உடலிலுள்ள மலினங்களையும் சுத்தமாக்கும். ஒவ்வோர் அவயவமும் தொழில் புரிவதால், ஒவ்வொன்றும் நல்ல உரம்பெற்று உருண்டு, திரண்டு வளரும். வெளி உறுப்புக்களும் இடப்பக்கத்துக்கும் வலப்பக்கத்துக்கும் வேறுபாடில்லாமல் அளவுடன் வளர்ந்து விகாரமின்றியிருக்கும்.

பல தீரா வியாதிகளும் நீங்கும். உள்ளுறுப்புகள், இயந்திரங்கள், ஆதாரங்கள், கோசங்கள் இவையாவும் நல்ல நிலைமையைப் பெற்று மன அமைதியும் ஆயுள் பெருக்கமும் ஏற்படும்.

இந்தக் கலையை எந்த வயதிலும் பயிலலாம். செலவு எதுவும் கிடையாது. எமது தினசரிக் கடன்களில் ஆசனப் பயிற்சியையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துப் பயின்றுவந்தால் இன்றியமையாத நன்மை பயக்குமென்பது உறுதி.

இ. சபாரத்தினம்

சித்தம்,
தெல்லிப்பழை.

மதுரை சித்த வைத்திய சங்கத் தலைவர்

பண்டிற் பி. முத்துக்கருப்பபிள்ளை அவர்கள்

அளித்த

அணிந்துரை

சித்த வைத்தியர் திரு. இ. சபாரத்தினம் அவர்கள், எமது மதுரை சித்த மருத்துவக் குருகுலத்தில் பயின்று ''சித்த மருத்துவ பண்டிற்'' என்ற சான்றிதழும், தங்கப் பதக்கமும், மற்றும் ''வைத்திய பூபதி'' என்ற பட்டமும் பெற்றவராகும். இந்திய அரசினரில் பதிவு பெற்ற வைத்தியருமாவார். யோகாசனக் கலையைப் பல இந்திய நிபுணர்களிடம் மிகவும் நுணுக்கமாகப் பயின்றிருக்கின்றார்.

''ஆசனப் பயிற்சி அரும்பிணி யகற்றும்'' என்ற உண்மையைச் செயலில் நிரூபித்துள்ளார். தான் கற்ற கலையை மற்றவர்களும் பயின்று நலமடைய ''இலகு ஆசனப் பயிற்சிகள்'' என்ற ஓர் அழகிய நூலை வெளியிட்டுள்ளார். பதினெண் சித்தர்களின் நினைவு கூர பதினெட்டு ஆசனங்களைக் கையாண்டுள்ளமை குறித்து நான் மட்டற்ற மகிழ்வு கொள்கின்றேன்.

அன்பர் திரு. இ. சபாரத்தினம் அவர்களின் இந்த நன்முயற்சி வெற்றிபெற நான் மனமுவந்து வாழ்த்துகின்றேன்.

பி. முத்துக்கருப்பபிள்ளை

சித்த மருத்துவ குருகுலம்,
மதுரை.

இலங்கைத் தேசிய அரசுப் பேரவை
எதிர்க்கட்சித் தலைவரும், காங்கேசன்துறைத் தொகுதிப்
பாராளுமன்ற உறுப்பினருமான

மாண்புமிகு அ. அமிர்தலிங்கம், பா. உ. அவர்கள்

வழங்கிய

வாழ்த்துரை

உலகிலுள்ள எல்லா நாடுகளிலும் வாழும் மக்கள் உடலை உறுதி செய்யும்பொருட்டு வெவ்வேறு விதமான பயிற்சிகளையும் விளையாட்டுக்களையும் கைக்கொண்டு வருகின்றனர். இவற்றில் பெரும்பாலன தசைநார்களையும், நரம்புகளையும், நாளங்களையும் உறுதிப்படுத்தும் தன்மை படைத்தவையாகவே இருக்கின்றன. ஆனால் பாரதநாட்டில் ரிஷிகளும் சித்தர்களும் யோகாசன முறையை வளர்த்தெடுத்திருக்கின்றார்கள். இவ்வரிய பயிற்சிமுறை உடல் உறுப்புக்களை உறுதி செய்வதோடு, உள்ளுறுப்புக்களான சுரப்பிகள் முதலியவற்றைச் சிறப்பாக இயங்கச் செய்வதோடு, மனதையும் ஒருநிலைப்படுத்தும் தன்மை வாய்ந்தது. எம்முன்னோர் எமக்கு அளித்துச் சென்ற இவ் வருங்கலையைப் பூரணமாகப் பயன்படுத்தி எமது மக்கள் நிறைந்த வாழ்வு பெறவேண்டுமென்னும் கருத்தில் திரு. சபாரத்தினம் அவர்கள் இக்கைந்நூலை வெளியிடுகின்றார். தந்தை செல்வாவுக்கே யோகாசனக் கலையில் ஆசானாக இருந்த பெருமை பெற்றவர் திரு. சபாரத்தினம். தமது முதுமைப்பருவத்திற்கூட யோகாசனப்பயிற்சி தாம் சுறுசுறுப்புடன் இயங்க உதவியதாகத் தந்தை செல்வநாயகம் அடிக்கடி கூறுவார். அவர்வழியில் காலையில் யோகாசனப்பயிற்சி செய்து அதன் பலனை அனுபவிப்பவன் என்ற வகையில், ''யாம் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்'' என்ற கண்ணோட்டத்தில் திரு. சபாரத்தினம் வெளியிடும் இந்நூலைத் தமிழ் மக்கள் பூரணமாகப் பயன்படுத்தி உய்யவேண்டும் என்று கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

அ. அமிர்தலிங்கம்
பா. உ.

தெல்லிப்பழை.

யாழ் மாவட்ட அமைச்சர்

மாண்புமிகு யூ. பி. விஜேகோன் அவர்கள் அளித்த

மதிப்புரை

'இலகு ஆசனப் பயிற்சிகள்' என்ற நூலை ஆர்வத்துடனும், ''யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ் வையகம்'' என்ற உளப்பாங்கோடும் சித்த வைத்தியர் திரு. இ. சபாரத்தினம் அவர்க்ள் சிறந்த முறையில் வெளியிட்டுள்ளமை மிகவும் பாராட்டத்தக்கது. தான் கற்று, கற்றபடி செயற்பட்டு, தான் பெற்ற அனுபவ உண்மையை நூலாக வடித்தெடுத்தமை திரு. சபாரத்தினம் அவர்களின் சான்றாண்மைக்குச் சான்று பகர்கின்றது.

யோகாசனக் கலை உடல், உள நலமிரண்டிற்கும் வழிகோலுகின்றது. இதனால் வாழ்வின் இன்னல்களுக்கு உட்பட்டு விரக்தி அடைகின்ற மக்கட்கு ஓர் கனிவு, செம்மை, செறிவு, தெளிவு, நிறைவு, நெறிப்பாடு முதலியன அமையும் என்பது ஓர் அனுபவ ரீதியான உண்மை. இக்கலை சித்தர்கள் அளித்த செம்மை நெறிகளுள் ஒன்றாகும். இக்கலையை இந்நூல் தரும் இலகு பயிற்சிகளால் கவினுறப் பயின்று அவ்வழி நிற்போர் நீடூழி வாழ்க என நான் வாழ்த்துகிறேன்.

யூ. பி. விஜேகோன்,
யாழ் மாவட்ட அமைச்சரும்,
தம்பதெனிய பாராளுமன்ற
உறுப்பினரும்.

மாவட்ட அமைச்சு,
யாழ்ப்பாணம்.

துர்க்காதுரந்தரி தங்கம்மா அப்பாக்குட்டி அவர்கள்
வழங்கிய

ஆசியுரை

அன்றாட வாழ்க்கையில் யோகாசனம்

யோகம் என்றால் கூடுதல் என்பது பொருள். ஆசனம் என்றால் இருத்தலைக் குறிப்பது. ஆகவே மெய்ப்பொருளோடு கூடி ஒன்றுபட்டிருத்தல் என்பது சமயவழி நிற்போர் கருத்தாகும். அதிகாலை எழுந்து பலவித கடமைகளில் ஈடுபட்டு இரவு நித்திரைக்குப் போகும் வரை நாமாற்றும் பணிகள் யாவும் ஒருவித யோகக்கலைகளே. நித்திரை கொள்ளும்பொழுதும் ஒரு யோகாசனமே நடைபெறுகிறது. எனவே வாழ்க்கை முழுவதும் தொழிற்படுபவர்களுக்கு எல்லாமே யோகாசனமாக அமைய இடமுண்டு. ஆனால் இவற்றை உரிய ஒழுங்கு, பிரமாணத்துக்கமையச் செய்து பழகுதல் இன்றியமையாதது. எழும்புதல், இருத்தல், கும்பிடுதல், நடத்தல், குனிதல், நிமிர்தல், படுத்தல் ஆகியவற்றில் கவனிக்கவேண்டியவற்றை யோகக்கலை எடுத்துக் காட்டுகிறது. இதன்படி நடப்போமானால் சுகத்துடனும், மகிழ்ச்சியுடனும், உற்சாகத்துடனும் நூறாண்டு வாழ்ந்து நமக்கும் நாட்டுக்கும் பயனுடையவர்களாக விளங்கலாம்.

நம் நாடு செய்த தவப்பயனாக விளங்குபவர் திரு. இ. சபாரத்தினம் அவர்கள். இவர்களின் ஊக்குவித்தலினால் இன்று யோகாசனப் பயிற்சி நம்மவர்கள் மத்தியிலே ஏற்பட்டுள்ளது. எங்கு பார்த்தாலும் யோகாசனப் பேச்சே ஒலிக்கிறது. அன்பர் சபாரத்தினம் அவர்களின் பேச்சும் மூச்சும் யோகாசனம் பற்றியதே. கோயில்கள் தொடக்கம் குடிசைகள் வரை இப் பிரசாரத்தையே இவர்கள் செய்து வருவது கண்கூடு. இதனால் நலம் பெற்றோர் பலர் பாராட்டுத் தெரிவித்துள்ளமை யாவரும் அறிந்ததே. சகல மக்களையும் இப் பயிற்சியில் ஈடுபடச் செய்வதற்காக இந்நூலை அழகுற அமைத்து வெளியிடுகிறார் இப்பெரியார். இன்று அந்தணச் சிறுவர்க்கும் எமது ஆலயத்தில் இவ்வகுப்பை இலவசமாக நடாத்தி வருகிறார்கள். குருமாருக்கு யோகாசனம், குழந்தைகளுக்கு யோகாசனம், வயோதிபருக்கு யோகாசனம், வாலிபருக்கு யோகாசனம், நோயாளிகளுக்கு யோகாசனம், பாடசாலையில் யோகாசனம், பல்கலைக் கழகத்தில் யோகாசனம் என்றெல்லாம் வளர்ந்து வருகிறது. இவ் வளர்ச்சியில் எங்கள் மதிப்புக்குரிய பெரியார் சபாரத்தினம் முன்னிடம் வகிக்கின்றார் என்று கூறுவதிற் பெருமிதமடைகிறேன்,

தங்கம்மா அப்பாக்குட்டி

துர்க்காதேவி ஆலயம்,
தெல்லிப்பழை.

யாழ் பல்கலைக்கழகத் துணைவேந்தர்
பேராசிரியர் சு. வித்தியானந்தன் அவர்களின்

ஆசியுரை

தமிழ்நாட்டிலே வாழ்ந்த சித்தர்கள் சமயம், இலக்கியம் முதலாய துறைகளுக்கு அரிய தொண்டாற்றியுள்ளனர். சமய அடிப்படையிலே மனவடக்கம், வாக்கடக்கம், உடலடக்கம் ஆகியவற்றுக்காக யோகாசனப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாயினர். தீராத வியாதிகளைக்கூடத் தீர்க்கவல்லதாகவும் யோகாசனப்பயிற்சி அமையலாயிற்று. சித்த வைத்தியத்தைத் தமிழுலகுக்கு அளித்த இச் சித்தர்கள் அதனுடன் தொடர்புடைய யோகாசனத்தையும் எமக்கு அளித்தனர்.

உலகமெல்லாம் பரவியுள்ள இக்கலையினைக் குருகுல முறையிலே தெளிவுறக் கற்ற திரு. இ. சபாரத்தினம் அவர்கள் தான் கற்றவற்றைத் தனக்குத் தெரிந்த கலையை, அனுபவ ஞானத்துடன், பிறரும் அறிந்து பயன் பெற்று இன்புற, ''இலகு ஆசனப் பயிற்சிகள்'' என்னும் நூல் வடிவாகத் தமிழுலகுக்கு அளிக்கின்றார். தமிழியற் கலைகளுள் ஒரு கலையாக அமையும் யோகாசனம் இந்நூலின் மூலம் எல்லா மக்களையும் சென்றடையும் வாய்ப்பினைப் பெறுகின்றது.

பாடசாலை மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள், பொதுமக்கள் யாவருக்கும் பயனளிக்கக்கூடிய இந்நூல் செவ்வனே அமைந்து வெளிவரக் கூத்தப்பிரானை இறைஞ்சுகிறேன். இவ்வரியமுயற்சியிலே ஈடுபட்டுள்ள திரு. சபாரத்தினத்தினை மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடன் பாராட்டுகிறேன்.

பல்கலைக்கழகம்,
யாழ்ப்பாணம்.

சு. வித்தியானந்தன்

வடமாநிலக் கல்விப் பணிப்பாளர்

உயர்திரு. இ. மாணிக்கவாசகர் அவர்களின்

அணிந்துரை

யோகாசனக் கலையைப் பல நிபுணர்களிடம் ஆழமாகவும் ஐயந்திரிபறவும் கற்று நுணுக்கமாகப் பயிற்றுவித்து வருகின்ற ஆசிரியன் சித்த வைத்தியர் இ. சபாரத்தினம் அவர்களின் ''இலகு ஆசனப் பயிற்சிகள்'' என்னும் நூலுக்கு அணிந்துரை வழங்குவதில் நான் பெருமிதமும், மகிழ்ச்சியும் அடைகின்றேன்.

மாண்புமிகு கலாநிதி நிசங்கா விஜயரத்தின அவர்கள் கல்வி அமைச்சராக இருந்தபொழுது யோகாசனத்தைப் புகுத்துவதன்மூலம் உடற்கல்விக்கு ஒரு புதிய சகாப்தத்தைக் கொடுத்தார்.

பாடசாலை மாணவர்களுக்கு ஏற்ப யோகக்கலையைப் பயில்வதற்காக நூல்கள் எதுவும் இதுவரை வெளிவரவில்லை. இக்குறையை நிவிர்த்தி செய்யும்வண்ணம் ''இலகு ஆசனப் பயிற்சிகள்'' என்னும் நூல் அமைந்துள்ளது.

ஆசிரியர்களும், மாணவர்களும் இந்நூலை நன்கு பயன்படுத்துவார்கள் என நம்புகின்றேன்.

இ. மாணிக்கவாசகர்

கல்வித் திணைக்களம்,
யாழ்ப்பாணம்.

பரந்தன் நவசீனம் சகோதரி

எலிசபெத் பேக்கர் அவர்களின்

ஆசியுரை

எனது நண்பரின் இரண்டாவது நூலான ''இலகு ஆசனப் பயிற்சிகள்'' என்னும் இந் நூலுக்கு முன்னுரை வழங்குவதைக் கௌரவமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் கருதுகின்றேன்.

நான் யோகக்கலையைப் பயிலத் தொடங்கியபோது ''யோகாசனத்தின் பொருள்'' (1969) என்னும் அவரது நூல்தான் எனக்கு உதவியது. திரு. இ. சபாரத்தினம் அவர்கள், அவரது பயிற்சியை இந்தியாவில் சென்னை, மதுரை ஆகிய இடங்களில் பயின்றதுமல்லாமல் மதுரை சித்த வைத்தியக் கழகத்தில் பாண்டித்தியமும் பெற்றிருக்கிறார். ''சித்த மருத்துவ பண்டிட்'' சான்றுப் பத்திரமும், ''வைத்திய பூபதி'' என்ற பட்டமும் அளிக்கப் பட்டிருக்கிறார்.

நான் பாடசாலையில் உடற்பயிற்சித் துறைகளில் கூடிய அளவு ஈடுபாடு கொண்டிருந்தேன். ஆனால், சில வருடங்களின் முன்னர் திரு. சபாரத்தினத்தின் யோகாசனப் பயிற்சியையும், அவர் சிறுவர்களுக்குப் பயிற்றுவித்த நெறியையும் கண்ணுற்றபோது, நான் இதுவரை பெற்றவற்றிலும் மேலான ஒரு கலை என நினைத்தேன். எவ்வாறாயினும் ஒரு குருவிற்குரிய பெரிய கொடை அவரிடம் இருக்கின்றது.—அதனால் $3\frac{1}{2}$ வருடங்கள் யோகக்கலையை காலை 3 மணி முதல் ஒழுங்காக ஒவ்வொரு நாளும் 45 நிமிடங்கள் வரை பயில ஊக்குவித்ததன் பலனாக, நான் ஆரோக்கியமாகவும், பூரண சக்தியுடனும், உறுதியுடனும், அனுபவத்துடனும் மட்டுமன்றி ஆன்மிக ஆசீர்வாதங்களுடனும், கிறிஸ்தவ தியானங்களின் பலாபலன்களுடனும் இருக்கின்றேன்.

75 வயதில் யோகக்கலையைத் தொடங்குவது—நிச்சயம் இது காலதாமதமல்ல—இந்த நூல் அநேகரை யோகக்கலையைத் தொடங்க உதவுவதுடன், அதிகாலையில் யோகக்கலையை நாளாந்தம் பயிலும் ஒழுக்கத்தைத் தொடரவும் உதவுவதாக.

இந்த நாட்டிற்குச் சேவை செய்ய 'யோகசபா' நீடூழி வாழட்டும்.

எலிசபெத் பேக்கர்

முதறிஞர் செல்வா அவர்களின்

ஆசியுரை

நான் எனது இளம் வயதில் தமிழ்நாடு ஊட்டி வாசி, உடற் பயிற்சிப் பேராசிரியர் எம். பி. கிருஷ்ணராயோ அவர்களின் போதனைமூலம் உடற்பயிற்சி செய்துவந்தேன். எனது தொழிலிலும் பின்னர் அரசியலிலும் தீவிரமாக ஈடுபட்டமையால், உடற்பயிற்சியை அறவே புறக்கணித்துவிட்டேன். அதன் பயன் நோய்வாய்ப்பட்டேன். சத்திரசிகிச்சைமூலம் ஓரளவு குணமடைந்தாலும், மருந்தாலும் யோகாசனப் பயிற்சியாலும்தான் எனது நோயுடன் ஒருவாறு போராட முடிகிறது.

1968ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் யோகாசனப் பயிற்சியை உங்கள் ஆலோசனையுடன் செய்து வருகிறேன். நான் கீழ்க்கண்ட ஆசனங்களைக் கிடைத்த நேரமெல்லாம் ஒழுங்காகச் செய்து வருகிறேன். சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம், குப்பிடாசனம், பாதகஸ்தாசனம், பிறையாசனம், திருகோணசனம், பச்சிமோத்தாஞசனம், கலாசனம், யோகமுத்ரா, அர்த்தமதசியேந்திராசனம், வச்சிராசனம், சிங்காசனம், புயங்காசனம், சலபாசனம், தனுராசனம், ஏகபாதாசனம், சுகாசனம், சாந்தியாசனம்.

எல்லா ஆசனங்களையும் பூரணமாகச் செய்ய முடிவதில்லை. சில ஆசனங்களைப் பிறர் உதவியுடன்தான் செய்கிறேன். நான் ஆசனங்கள செய்வதில் மிகவும் ஆனந்தமடைகிறேன். மிகமிக நன்மையும் அடைந்துள்ளேன். எனக்கும் வயது முக்கால் நூற்றுண்டை எட்டிப் பார்க்கிறது. யோகாசனம் மனிதனின் சுக வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதது என்பது எனது அசையாத நம்பிக்கை. நான் இளம் வயதிலிருந்து தொடர்ந்து யோகாசனம் செய்துவந்திருந்தால், எனது நோயை வராது தடுத்து நிறுத்தியிருக்கலாம். எனது பிழையை மற்றவர்களும் விடாது, யோகாசனங்களைத் தினமும் ஒழுங்காகச் செய்துவந்தால், அளவற்ற நன்மை பெறலாம். நான் பெற்ற இன்பம் மற்றவர்களும் பெறவேண்டுமென்ற ஒரே நோக்கத்துடன் ஆசனப் பயிற்சிகளை இயன்றளவு ஊக்குவித்து வருகின்றேன்.

நீங்கள் யோகாசனக் கலையைப் பரப்பும் முயற்சி எல்லாவற்றிலும் எனது பூரண ஆதரவை எதிர்பார்க்கலாம். ஆண்டவன் அருள் புரிவார்.

தெல்லிப்பழை,
14-1-73.

சா. ஜே. வே. செல்வநாயகம்



முதறிஞர் செல்வா அவர்களின்

ஆசனப் பயிற்சிக் குறிப்புகள்

29-05-70 : ஆசனங்கள் செய்ய எனக்கு விருப்பம்—நேரம் இருக்கிற ஒவ்வொருநாளும் செய்வேன்.

03-01-73 : தங்களின் 02-01-73 திகதி கடிதமும் அத்துடன் அனுப்பப்பட்ட ''இலகு ஆசனப் பயிற்சிகள்'' என்ற புத்தகமும் கிடைக்கப்பெற்றேன். ஆசனப்பயிற்சிப் புத்தகத்தை அனுப்பி வைத்ததற்கு மிக்க நன்றி. மற்றையோரும் ஆசனங்கள் செய்வதை ஊக்குவிப்பதற்கு நான் முயற்சித்தும் வருகிறேன்.

27-06-73 : ''நிற்க, எனது பேச்சு மிகவும் தடங்கலாக இருக்கின்றது. நாக்கு இடம் தருகின்றது இல்லை. அதிக சிரமப்பட்டுப் பேசிக்கொள்ள முடியாமல் இருக்கின்றது. இதற்கு வேண்டிய அப்பியாசங்களை விரிவாக எழுதி அனுப்பி வைக்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளுகின்றேன்.''

31-07-73 : நீங்கள் கொடுத்த மருந்தை ஒழுங்காகச் சாப்பிட்டு வருகிறேன். கழுத்துக்கு அப்பியாசம் செய்து வருகிறேன். நாக்கை வெளியிலே நீட்டிச் செய்கிற அப்பியாசத்தையும் செய்து வருகிறேன். பேச்சில் கொஞ்சம் திருத்தம் இருக்கிறது.

19-11-73 : கடவுளை நினைக்கும்படி ஞாபகப்படுத்தியதற்கு நன்றி. ஏனெனில், சில வேளைகளில் நாங்கள் அவரை நினைக்க மறந்து விடுகின்றோம். தாங்கள் கொடுத்த சூரணம் மருந்தல்ல, உணவு என்று எழுதியிருந்தீர்கள். அதனுடைய செலவை நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்; அப்பொழுதுதான் நான் அதை உங்களிடமிருந்து பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

28-10-74 : "நான் கூடிய அளவு ஒழுங்காக அப்பியாசம் செய்து வருகிறேன். சில நாட்களில் தவற விட்டு விடுகிறேன்."

S. J. V's Advice

to his own cousin:

16, Alfred House Gardens,
Colombo 3,
6th April, 1974.

A. S. Ariaratnam Esqr.,
65, Rahula Road,
Matara.

My dear Arthur,

I am sorry to hear that you have been ill. My advice to those, who fall ill, is that they should take physical exercises, preferably yogic. If you are interested, apply to Mr. E. Sabaratnam of Chiddham, Tellippalai. I take these exercises every day, and I am all the better for it.

Yours affectionately,
S. J. V. Chelvanayakam

பொருளடக்கம்

		பக்கம்
முகவுரை, அணிந்துரை, ஆசியுரைகள்	...	5—16
யோகாசனப் பயிற்சி — பொது விதிகள்	...	19—20
யோகாசனப் பயிற்சிக் கிரமம்	...	21—24
யோகாசனப் பயிற்சி— சித்திர விளக்கம்	...	24a
யோகாசனப் பயிற்சி—செய்முறை விளக்கம்	...	25—42
விளம்பரங்கள்	...	43—68

யோகாசனப் பயிற்சி—பொது விதிகள்

1.	வயது :	ஆசனப் பயிற்சி எந்த வயதிலும் செய்யலாம்.
2.	நேரம் :	ஆசனப் பயிற்சி, வெறு வயிற்றில் எந்நேரமும் செய்யலாம். ஆனல் காலை 4 மணி தொடக்கம் 6 மணிவரை உத்தமா உத்தமம். மாலை 4 மணி தொடக்கம் 6 மணி வரை உத்தமம், மற்ற நேரங்கள் மத்திமம்.
3.	உணவு :	உணவு உண்டு 3 மணித்தியாலங்கள் கழிந்தபின் தான் ஆசனப்பயிற்சி செய்தல் வேண்டும். சாத்வீக உணவு உத்தமம். இராசச உணவு மத்திமம். தாமச உணவு அதமம்.
4.	குளிப்பு :	ஆசனப் பயிற்சி தொடங்கமுன்னும் அல்லது பயிற்சியின் பின் 15 நிமிடங்கள் கழிந்த பின்னும் குளிர் நீரில் குளிப்பது உத்தமம்.
5.	கிரமம் :	ஆசனம் தினமும் பயிற்சித்தால் உத்தமம். ஆசனம் சிலதினங்கள் விட்டு விட்டுச் செய்தால் மத்திமம். ஆசனம் அடியோடு விட்டுவிட்டால் அதமம்.
6.	நோய் :	நோயாளிகளும் பிரசவத் தாய்மார்களும் ஆசனப் பயிற்சிகளை ஒரு நிபுணரின் ஆலோசனைப்படி செய்யவேண்டும்.
7.	நித்திரை :	இரவு 9 மணி தொடக்கம் 4 மணி வரை உத்தமம். இரவு 10 மணி தொடக்கம் 5 மணி வரை மத்திமம். இரவு 11 மணி தொடக்கம் 6 மணிவரை அதமம்.
8.	படுக்கை—திசை :	கிழக்கு உத்தமா உத்தமம். தெற்கு உத்தமம். மேற்கு மத்திமம். வடக்கு அதமம்.

9. உடை: ஆசனப்பயிற்சி செய்யும்போது இலங்கோடு, கௌபீனம் அல்லது குட்டைக் காற்சட்டை அணிதல் உத்தமம்.

10. இடம்: ஒரு நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறையில் தரையில் ஒரு தடித்த விரிப்பில் ஆசனப் பயிற்சிகள் செய்தல் வேண்டும்.

11. தண்ணீர்: நாம் தினமும் எமது ஒவ்வொரு 14 இறாத்தல் எடைக்கும் ஒரு பைன்ட் தண்ணீர் வீதம் குடித்தல் அவசியம். ஆனால், உணவுக்கு முன் அரைமணி தொடங்கி உணவு உட்கொள்ளும் பொழுதும், உணவு உட்கொண்டு 2 மணித்தியாலங்கள் கழியும் வரையும் தண்ணீர் குடித்தலைத் தவிர்த்தல் மிக முக்கியம்.

12. பிராணயாமம்: ஒரு குருவின் கீழ்ப் பயில்வதே உத்தமம்.

யோகாசனம்

பயிற்சிக் கிரமம்

முதற் கிழமை தினமும்

	ஆசனம்	நிலையில் விநாடி	தடவை	மொத்த நிமிடம்	சித்திரம்
1.	கும்பிடு	60	1	1	1 : 1
2.	பிறை	5	36	3	2 : 2
3.	பாதகஸ்த	5	36	3	3 : 3
4.	திரிகோண	5×2	30	5	4 : 4
9.	வச்சிரா	60	1	1	1 : 9
18.	சாந்தி	300	1	5	1 : 18
				18	

யோகாசனம்

பயிற்சிக் கிரமம்

இரண்டாம் கிழமை தினமும்

	ஆசனம்	நிலையில் விநாடி	தடவை	மொத்த நிமிடம்	சித்திரம்
1.	கும்பிடு	60	1	1	1 : 1
2.	பிறை	5	12	1	2 : 2
3.	பாதகஸ்த	5	12	1	3 : 3
4.	திரிகோண	5×2	6	1	4 : 4
5.	பச்சிமோத்தான	5	24	2	1 : 5
6.	கலா	5	24	2	2 : 6
7.	யோகமுத்திரை	30	4	2	3 : 7
8.	அர்த்தமத்சியேந்திரா	5×2	12	2	4 : 8
9.	வச்சிரா	60	1	1	1 : 9
18.	சாந்தி	300	1	5	1 : 18
				18	

யோகாசனம்

பயிற்சிக் கிரமம்

மூன்றும் கிழமை தினமும்

	ஆசனம்	நிலையில் விநாடி	தடவை	மொத்த நிமிடம்	சித்திரம்
1.	கும்பிடு	60	1	1	1 : 1
2.	பிறை	5	12	1	2 : 2
3.	பாதகஸ்த	5	12	1	3 : 3
4.	திரிகோண	5 × 2	6	1	4 : 4
5.	பச்சிமோத்தாஞ	5	12	1	1 : 5
6.	கலா	5	12	1	2 : 6
7.	யோகமுத்திரை	30	2	1	3 : 7
8.	அர்த்தமத்சியேந்திரா	5 × 2	6	1	4 : 8
9.	வச்சிரா	60	1	1	1 : 9
10.	புஜங்க	5	12	1	1 : 10
11.	சலப	5	12	1	2 : 11
12.	தனுர்	5	12	1	3 : 12
13.	மயுர்	5	12	1	4 : 13
18.	சாந்தி	300	1	5	1 : 18
				18	

யோகாசனம்

பயிற்சிக் கிரமம்

நான்காம் கிழமை தொடங்கி தினமும்

	ஆசனம்	நிலையில் விநாடி	தடவை	மொத்த நிமிடம்	சித்திரம்
1.	கும்பிடு	60	1	1	1 : 1
2.	பிறை	5	6	½	2 : 2
3.	பாதகஸ்த	5	6	½	3 : 3
4.	திரிகோண	5 × 2	6	1	4 : 4
5.	பச்சிமோத்தாஞ	5	6	½	1 : 5
6.	கலா	5	6	½	2 : 6
7.	யோக முத்திரை	30	2	1	3 : 7
8.	அர்த்தமத்சியேந்திரா	5 × 2	6	1	4 : 8
9.	வச்சிர	60	1	1	1 : 9
10.	புஜங்க	5	6	½	1 : 10
11.	சலப	5	6	½	2 : 11
12.	தனுர்	5	6	½	3 : 12
13.	மயுர்	5	6	½	4 : 13
14.	சர்வாங்க	150	1	2½	1 : 14
15.	மச்ச	30	1	½	2 : 15
16.	சிரசு	30	1	½	3 : 16
17.	ஏகபாத	5 × 2	3	½	4 : 17
18.	சாந்தி	300	1	5	1 : 18
				18	

ஆசனம் பதினெட்டு

ஆசனம் பதினெட்டு
அதற்கு நிமிடம் பதினெட்டு

வரிசைக் கிரமம்

நின்று ஆசனம் நாலு
இருந்து ஆசனம் நாலு
இருந்து சாந்தி ஒன்று
படுத்து ஆசனம் நாலு
தலைகீழ் ஆசனம் நாலு
படுத்து சாந்தி ஒன்று
ஆசனம் பதினெட்டு

மூச்சுக் கிரமம்

மூச்சு வெளியே ஆறு
மூச்சு உள்ளே ஆறு
மூச்சு வெளியுள் ஆறு
ஆசனம் பதினெட்டு, அதில்
இருந்து நாலும் வெளியே
பாதம் திரிகோணம் வெளியே
படுத்து நாலும் உள்ளே
பிறை மச்சம் உள்ளே
மிகுதி ஆறும் வெளி யுள்ளாகும்
ஆசனம் பதினெட்டு

முதலாம் ஆசனம்

கும்பிடாசனம்

சித்திர இலக்கம்: 1 : 1

செய்முறை : நின்றுகொண்டு கைகளைச் சேர்த்துக் கும்பிடுதல். ஆசனப் பயிற்சிகள் ஆரம்பம்—கண்களை மூடி மனத்தால் கீழ்க்கண்டவாறு தியானம் செய்யவும்:

"ஆசனம் பிராணாயாமம் அனுதினம் பயில,
ஆட்டும் பிணி அகன்று ஆரோக்கிய உடலும்
ஆனந்த உளமும் ஆயுள் நூறும்,
ஆண்டவன் அருளும் அடைவது உறுதி."

நேரம் : ஒரு நிமிடம்; தடவை : ஒன்று.

நோக்கம் : மனத்தை ஆசனப்பயிற்சிகளில் நிறுத்தல்,

மூச்சு : சாதாரணம்;

நலம்பெறும் உறுப்புக்கள் : இருதயம்

கும்பிடக் கும்பிட அம்பிடுவார் அவர்"

இரண்டாம் ஆசனம்

பிறையாசனம்

சித்திர இலக்கம் : 2 : 2

செய்முறை:	நின்றுகொண்டு.
ஆரம்பநிலை :	இரண்டு கால்களையும் ஒன்றுசேர்த்து, இரண்டு கைகளையும் தலைக்குமேல் தூக்குதல்.
முழுநிலை :	பின்புறமாகப் பிறைச்சந்திரனைப் போல் வளைதல்.
மூச்சு :	மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து நிறுத்திக்கொண்டு பின் வளையவேண்டும். நிமிரும்பொழுது மூச்சு உள்ளுக் கிழுத்தல். முழுநிலையில் மூச்சு சாதாரணம்.
நேரம் :	முழு நிலையில் ஐந்து விநாடிகள்,
பயிற்சி :	முதலாம் கிழமை: 36 தடவைகள் தினமும். இரண்டாம் கிழமை: 12 தடவைகள் தினமும். மூன்றும் கிழமை: 12 தடவைகள் தினமும். நான்காம் கிழமை : 6 தடவைகள் தினமும்.
நலம்பெறும் உறுப்புக்கள் :	வயிறு, மார்பு, முதுகு.

"பிறைபோல் வளைவாய் மறையுமே பிணிகள்"

மூன்றும் ஆசனம்

பாதகஸ்தாசனம்

சித்திர இலக்கம்: 3 : 3

செய்முறை :	நின்றுகொண்டு.
ஆரம்பநிலை :	இரண்டு கால்களையும் ஒன்று சேர்த்து, இரண்டு கைகளையும் தலைக்குமேல் தூக்குதல்.
இடைநிலை :	முழங்கால்களை வளையாமல் குனிந்து நின்று, கால் பெருவிரல்களைத் தொட எத்தனித்தல்.
முழுநிலை :	கால் பெருவிரல்களைக் கைகளால் பிடித்து, முகம் முழங்காலில் படியும்படி வைத்தல்.
மூச்சு :	குனியும்போது மூச்சை வெளியேற்றுக. நிமிரும் போது மூச்சை உள்ளிழுக்குக.
நேரம் :	5 விநாடிகள்.
பயிற்சி :	முதலாம் கிழமை: 36 தடவைகள் தினமும். இரண்டாம் கிழமை : 12 தடவைகள் தினமும். மூன்றும் கிழமை: 12 தடவைகள் தினமும். நான்காம் கிழமை: 6 தடவைகள் தினமும்.
நலம்பெறும் உறுப்புக்கள் :	ஜீரண உறுப்புக்கள் — வயிற்றிலுள்ள கல்லீரல், மண்ணீரல், பித்தப்பை, கணையம் முதலிய உறுப்புக்கள்.

"வாதம் போக பாதம் செய்"

நான்காம் ஆசனம்

திரிகோணாசனம்

சித்திர இலக்கம்: 4 : 4

செய்முறை:	நின்றுகொண்டு.
ஆரம்பநிலை:	இரண்டு கால்களையும் அகற்றிவைத்து, இரண்டு கைகளையும் பக்கங்களுக்கு நீட்டல்.
முழுநிலை:	முன்புறமாகக் குனிந்து, இடதுகை விரல்களால் வலதுகால் பெருவிரலைத் தொடுதல். வலது கையை மேல் உயர்த்தல். பக்கம் மாறிச் செய்தல். முழங்கால் விறைப்பாக இருத்தல் வேண்டும்.
மூச்சு:	வளையும்பொழுது மூச்சை வெளியில்விட்டு நிமிரும்போது மூச்சு உள்ளுக்கு இழுத்தல், முழு நிலையில் மூச்சு சாதாரணம்.
நேரம்:	ஐந்து விநாடிகள். இருபக்கமும்.
பயிற்சி:	முதலாம் கிழமை: 30 தடவைகள் தினமும்.
	இரண்டாம் கிழமை: 6 தடவைகள் தினமும்.
	மூன்றாம் கிழமை: 6 தடவைகள் தினமும்
	நான்காம் கிழமை: 6 தடவைகள் தினமும்.
நலம்பெறும் உறுப்புக்கள்:	இடுப்பு, முதுகு, இருதயம், கண்டம், சுவாசாசயம்.

திரிதோஷ நிவாரணி
திரிகோணாசனம்.

ஐந்தாம் ஆசனம்

பச்சிமோத்தானாசனம்

சித்திர இலக்கம்: 1 : 5

செய்முறை:	
ஆரம்பநிலை:	நிலத்தில் அமர்ந்து, இரண்டு கால்களையும் நீட்டி விறைப்பாக வைத்து, முழங்கால் வளையாமல் இரண்டு கைகளையும் தலைக்குமேல் தூக்கி நிறுத்தல். குனிந்துகொண்டு கால் பெருவிரல்களைத் தொடுதல்.
முழுநிலை:	இரண்டு கால் பெருவிரல்களையும் இரண்டு கைகளால் பிடித்துக்கொண்டு, முழங்கைகளை வளைத்து, முழங்கால்கள் மேல் முகம் படும்படி வைத்தல்.
மூச்சு:	குனியும்போது மூச்சை வெளியில் விட்டுக்கொண்டே போய் நிமிரும்போது மூச்சை உள் இழுக்கவும். முழுநிலை மூச்சு சாதாரணம்
நேரம்:	ஐந்து விநாடிகள்
பயிற்சி:	முதலாம் கிழமை — இல்லை
	இரண்டாம் கிழமை: தினமும் 24 தடவைகள்
	மூன்றாம் கிழமை: தினமும் 12 தடவைகள்
	நான்காம் கிழமை: தினமும் 6 தடவைகள்
நலம்பெறும் உறுப்புக்கள்:	ஜீரண உறுப்புக்கள், வயிற்றிலுள்ள பித்தப்பை, கல்லீரல், மண்ணீரல், கணையம் முதலியன.

பசியின்மை போக்க
பச்சியைப் பயில்.

ஆறும் ஆசனம்

கலாசனம்

சித்திர இலக்கம்: 2 : 6

செய்முறை:

ஆரம்பநிலை:	பூமியில் மல்லாந்து படுத்து இரண்டு கைகளையும் இடுப்போடு சேர்த்து வைத்து இரண்டு கால்களையும் விறைப்பாக, முழங்கால்கள் வளையாமல் மேலே தூக்கி நேராக நிறுத்தல்; கால்களை மெதுவாக முன்பக்கம் வளைத்தல்.
முழுநிலை:	வளைந்த கால்களை விறைப்பாக முன்னே கொண்டு வந்து மெதுவாகப் பூமியைத் தொடுதல்.
மூச்சு;	கால்களை மேலே தூக்கும்பொழுது மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும். கால்களைக் கீழே கொண்டுவரும் பொழுது மூச்சை வெளியே விட்டுக்கொண்டே வருதல். முழுநிலையில் மூச்சு சாதாரணம்.
நேரம்:	ஐந்து விநாடிகள்.
பயிற்சி:	முதலாம் கிழமை — இல்லை இரண்டாம் கிழமை — தினமும் 24 தடவைகள் மூன்றும் கிழமை — தினமும் 12 தடவைகள் நான்காம் கிழமை — தினமும் 6 தடவைகள்
நலம்பெறும் உறுப்புக்கள்:	கழுத்து, மார்பு, வயிறு, முதுகுத்தண்டு, விலா எலும்புகள், இருதயம்.

"காயம் உழும் கலப்பை
கலாசனம் காண்"

ஏழாம் ஆசனம்

யோகமுத்ரா

சித்திர இலக்கம்: 7 : 3

செய்முறை:

ஆரம்பநிலை:	முதுகு வளையாமல் நிலத்தில் அமர்ந்து கால்களை நீட்டுக. வலது பாதத்தை இடது துடை மேலும், இடது பாதத்தை வலது துடைமேலும் வைக்குக, கைகளை நீட்டி 'சின்' முத்திரையிலிருத்தல். மூக்கு நுனியைப் பார்க்கவும். இதுவே பத்மாசனம்.
முழுநிலை:	முதுகின் பின்புறம் இரண்டு கைகளையும் சேர்த்து, இடது கையால் வலது 'மணிக்கட்டைப் பிடித்து, முன்னே குனிந்து மூக்கும் நெற்றியும் பூமியில் படும்படி செய்தல்.
மூச்சு:	முன்னே குனியும்போது மூச்சை வெளியில்விட்டு, நிமிரும்போது மூச்சை உள்ளிழுத்தல் வேண்டும். முழுநிலையில் மூச்சு சாதாரணம்.
நேரம்:	30 விநாடிகள்.
பயிற்சி:	முதலாம் கிழமை — இல்லை இரண்டாம் கிழமை — தினமும் 4 தடவைகள் மூன்றும் கிழமை — தினமும் 2 தடவைகள் நான்காம் கிழமை — தினமும் 2 தடவைகள்
நலம்பெறும் உறுப்புக்கள்:	நுரையீரல், மலக்குடல்.

"போகவினை போக்க
யோக முத்திரை செய்."

எட்டாம் ஆசனம்

அர்த்த மத்சியேந்திராசனம்

சித்திர இலக்கம்: 4 : 8

செய்முறை: நிலத்தில் அமர்ந்து இடது குதிக்காலை அபானத்தின் கீழ் வைத்து வலது முழங்காலை மடித்து வலது குழச்சை இடது துடையின் அந்தலையில் வைத்து வலது பாதத்தை நிலத்தில் இடது இடுப்புச் சந்தியில் வைக்கவும். இடது கமக்கட்டை நிறுத்தி மடிக்கப்பட்ட வலது முழங்காலில் வைத்து, முழங்காலை கமக்கட்டின் பின்புறத்தில் தொடும்படி அமர்த்தவும். இடது கையால் இடது முழங்காலைப் பிடிக்கவும். இடது தோள்மூட்டை அமர்த்தி முதுகை மெதுவாக வளைத்து நன்ருக வலதுபக்கம் திரும்பவும். முகத்தையும் கூடியவரையில் வலது பக்கம் திருப்பவும். வலது கையை முதுகுக்குப் பின்னல் அனுப்பி இடது துடையைப் பிடிக்கவும்.

மூச்சு: முதுகை முறுக்கும்பொழுது மூச்சை வெளியில் விட்டு, திரும்பும்பொழுது மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்தல். முழுநிலையில் மூச்சு சாதாரணம்.

நேரம்: 5 விநாடிகள்.

பயிற்சி:

முதலாம் கிழமை	—	இல்லை
இரண்டாம் கிழமை	—	தினமும் 12 தடவைகள்
மூன்ரும் கிழமை	—	தினமும் 6 தடவைகள்
நான்காம் கிழமை	—	தினமும் 6 தடவைகள்

"முதுகை முறுக்க
முதுமை முறியும்"

ஒன்பதாம் ஆசனம்

வச்சிராசனம்

சித்திர இலக்கம்: 1 : 9

செய்முறை: இரண்டு கால்களையும் பின்புறமாக மடித்து இரண்டு பாதங்களின் பெருவிரல்கள் ஒன்ருேடொன்று பொருந்தும்படியாசப் பாதங்களின் மேல் உட்கார்ந்து கைகளை முழங்காலில் வைக்கவும். முதுகெலும்பை வளையாமல் நிமிர்ந்து மூக்கு நுனியைப் பார்க்கவும்.

மூச்சு: சாதாரணம்

நேரம்: 60 விநாடிகள்

பயிற்சி:

முதலாம் கிழமை	—	தினமும் 1 தடவை
இரண்டாம் கிழமை	—	தினமும் 1 தடவை
மூன்ரும் கிழமை	—	தினமும் 1 தடவை
நான்காம் கிழமை	—	தினமும் 1 தடவை.

நலம்பெறும் உறுப்புக்கள்:
உடல் வச்சிரமாகும்;
மன உறுதி உண்டாகும்.
பாதம், கணுக்கால், தொடை, இடுப்பு என்பன வலுப்பெறும்;

"வச்சிர நிலையில்
நிச்சயம் வெற்றி."

பத்தாம் ஆசனம்

புஜங்காசனம்

சித்திர இலக்கம்: 1 : 10

செய்முறை: குப்புறப் படுத்து இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து இடுப்புவரை விறைப்பாக வைத்து, இடுப்புக்கு மேற் பாகமுள்ள வயிறு, மார்பு, கழுத்து, தலை முதலிய உறுப்புக்களைப் பின்புறமாக மெதுவாக வளைத்து, இரண்டு கைகளிற் பொறுக்க நிற்கவும்.

மூச்சு: பின்புறமாக வளையும்போது மூச்சை உள்ளுக்கு இழுத்தும், திரும்பும்போது மூச்சை வெளியில் விட்டுக்கொண்டும் வரவும். முழுநிலையில் மூச்சு சாதாரணம்.

நேரம்: முழுநிலையில் 5 விநாடிகள்.

பயிற்சி:

முதலாம் கிழமை — இல்லை
இரண்டாம் கிழமை — இல்லை
மூன்றும் கிழமை — தினமும் 12 தடவைகள்
நான்காம் கிழமை — தினமும் 6 தடவைகள்

நலம்பெறும் உறுப்புக்கள்: இடுப்பு, மார்பு, இதயம்.

"புஜபலம் வேண்டின்
புஜங்கம் நாடு."

பதினோராம் ஆசனம்

சலபாசனம்

சித்திர இலக்கம்: 2 : 11

செய்முறை: குப்புறப் படுத்து கைகளைத் தொடைக்குக் கீழ் வைக்கவும். உடம்பை விறைப்பாக வைத்து, கால்கள் தொடைகள் இடுப்புவரை உயர்த்தவும்.

மூச்சு: கால்களை உயர்த்தத் தொடங்குமுன் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து வைத்து, பின்பு ஆசனம் முடிந்த பின்னர் மூச்சை வெளியில் விடவும். முழுநிலையில் மூச்சு சாதாரணம்.

நேரம்: 5 விநாடிகள்.

பயிற்சி:

முதலாம் கிழமை — இல்லை
இரண்டாம் கிழமை — இல்லை
மூன்றும் கிழமை — தினமும் 12 தடவைகள்
நான்காம் கிழமை — தினமும் 12 தடவைகள்

நலம்பெறும் உறுப்புக்கள்: கல்லீரல், மண்ணீரல், சிறுநீரகம், வயிறு, குடல்.

"சக்தியைக் காப்பாய்
சலபாசனம் செய்வாய்"

பன்னிரண்டாம் ஆசனம்

தனுராசனம்

சித்திர இலக்கம்: 3 : 12

செய்முறை: குப்புறப்படுத்து இரண்டு கணுக்கால்களையும் இரண்டு கைகளாற் பிடித்து, தலை, கழுத்து, மார்பு, தொடைகள் முதலிய உறுப்புகள் பூமியில் படாத படி வில்போல் விறைப்பாக வளைத்து நிற்கவும். பின்னர் முன்னும் பின்னுமாக 3 தடவைகள் ஆடி அதன் பின்னர் இருபக்கமும் மாறி மாறி மும்மூன்று தடவைகள் செய்யவேண்டும்.

மூச்சு: சாதாரணம்.

நேரம்: 5 விநாடிகள்.

பயிற்சி:

முதலாம் கிழமை — இல்லை
இரண்டாம் கிழமை — இல்லை
மூன்றும் கிழமை — தினமும் 12 தடவைகள்
நான்காம் கிழமை — தினமும் 6 தடவைகள்

நலம்பெறும் உறுப்புக்கள்: கால்கள், முழங்கால்கள், மூட்டுக்கள், கைகள், வயிறு, கல்லீரல், மண்ணீரல்.

"வில்போல் வளைவாய்
அம்புபோல் பாய்வாய்,"

பதின்மூன்றும் ஆசனம்.

மயூராசனம்

சித்திர இலக்கம்: 4 : 13

செய்முறை: முழங்காலிட்டு பெருவிரல்களில் அமரவும். விரல்களைப் பின்பார்க்க கைகளை நிலத்தில் வைக்கவும். சேர்ந்த முழங்கைகளில் வயிற்றை வைத்து கொப்பூழை முழங்கைகளால் அமர்த்தவும். பின்னர் கால்களை உயர்த்தி தலை, உடல், கால்கள் விழாமல் நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக வைக்கவும்.

மூச்சு: உடம்பை உயர்த்தும்போது மூச்சை உள்ளுக் கிழுத்து பின்னர் ஆரம்பநிலைக்குவரும்போது மூச்சை வெளியில் விடவும். முழுநிலையில் மூச்சு சாதாரணம்.

நேரம்: 5 விநாடிகள்

பயிற்சி:

முதலாம் கிழமை — இல்லை
இரண்டாம் கிழமை — இல்லை
மூன்றும் கிழமை — தினமும் 12 தடவைகள்
நான்காம் கிழமை — தினமும் 6 தடவைகள்

நலம்பெறும் உறுப்புக்கள்: இரைப்பை, கல்லீரல், குடல், சுவாசப்பை.

"ஆடும் மயில் ஆசனத்தில்
ஆறுமுகன் ஆண்டருள்வான்."

பதினான்காம் ஆசனம்

சர்வாங்காசனம்

சித்திர இலக்கம்: 1 : 14

செய்முறை:	மல்லாந்து படுத்து, மெதுவாகக் கால்களை உயர்த்திக் கைகளால் இடுப்புகளைத் தாங்கி, உடம்பை நேராக வைக்கவும். முழங்கைகளை நிலத்திற் படவிடவும். நாடி நெஞ்சுடன் அமர்ந்து இருத்தல் வேண்டும்.
நேரம்:	150 விநாடிகள்
பயிற்சி:	முதலாம் கிழமை — இல்லை இரண்டாம் கிழமை — இல்லை மூன்றும் கிழமை — இல்லை நான்காம் கிழமை — தினமும் ஒரு தடவை
மூச்சு:	சாதாரணம்.
நலம்பெறும் உறுப்புக்கள்:	சர்வ அங்கங்களுக்காயினும் முக்கியமாக, குரல் வளைச்சுரப்பி, கபச்சுரப்பிகளுக்கு மிகவும் நன்மை பயக்கும்

"சர்வாங்கம்
சர்வ பிணி சரணம்."

பதினைந்தாம் ஆசனம்

மச்சாசனம்

சித்திர இலக்கம்: 2 : 15

செய்முறை:	பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, பின்புறமாக மெதுவாகப் படுத்து, இரண்டுகைகளையும் தோள்பட்டையின் பக்கத்தில் வைத்து, ஊன்றி, தலையைச் சரித்து பின்புறமாக வளைத்து, கால் பெருவிரல் களை இரண்டு கைகளாலும் பிடித்து முதுகை வளைத்துக்கொள்ளவும்.
குறிப்பு:	சர்வாங்காசனம் செய்பவர்கள் இந்த ஆசனத்தைச் செய்தல் வேண்டும். செய்தால் சர்வாங்காசனத்தின் முழுப்பலனையும் அடையலாம்.
மூக்கு;	சாதாரணம்.
நேரம்:	30 விநாடிகள்
பயிற்சி:	முதலாம் கிழமை — இல்லை இரண்டாம் கிழமை — இல்லை மூன்றும் கிழமை — இல்லை நான்காம் கிழமை — தினமும் ஒரு தடவை
நலம்பெறும் உறுப்புக்கள்:	மார்பு, கழுத்து, முதுகெலும்பு.

"மீன்போல் நிலையில்
நீர்மேல் மிதப்பாய்."

பதினாறாம் ஆசனம்

சிரசாசனம்

சித்திர இலக்கம்: 3:16

செய்முறை: ஓர் அங்குல உயரமுள்ள மடித்த துணியின் மேல் முழங்காலிடவும். இரு கைவிரல்களையும் கோர்த்து கைகளும் முழங்கையும் உடம்பைத் தாங்கும் வண்ணம் வைக்கவும். சிரசைத் துணியில் வைத்து தலையைக் கோர்த்த விரல்களால் அணைத்துப் பிடிக்கவும். மேல் தலைதான் நிலத்தில் படவேண்டும். முன் தலையன்று. கால்களின் உதவியால் இடுப்பை மேலே உயர்த்தவும். பின்னர் கால்களை எழுப்பி, முழங்காலை மடித்து தலையில் நிற்கவும். பின்னர் மெதுவாகக் காலை நீட்டி, உடம்பு முழுவதையும் செங்குத்தாக நிலைக்கச் செய்யவும்.

மூச்சு: சாதாரணம்.

நேரம்: 60 விநாடிகள்.

பயிற்சி:

முதலாம் கிழமை — இல்லை
இரண்டாம் கிழமை — இல்லை
மூன்றும் கிழமை — இல்லை
நான்காம் கிழமை — தினமும் ஒரு தடவை

நலம்பெறும் உறுப்புக்கள்: சகல உறுப்புகளும் நலம்பெறும்.

கபச்சுரப்பி, குரல்வளைச் சுரப்பி, மூளை ஆகியன அதிக நன்மை அடையும்.

முக்கிய குறிப்பு: 14 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள்தான் இந்த ஆசனம் செய்யவேண்டும்.

"சித்துக்குச் சின்னம்
சிரசாசனமே."

பதினேழாம் ஆசனம்

ஏகபாதாசனம்

சித்திர இலக்கம்: 4:17

செய்முறை: வலது பாதத்தை ஊன்றி, இடது பாதத்தை மடித்து வலது முழங்காலுக்கு மேல் வைத்து. இரண்டு கைகளையும் சிரசிற்குமேல் கும்பிட்டுக் கொண்டு, வலது குதிக்காலை மேலே தூக்கிக் கால் விரல்களில் நிற்கவும்.

மூச்சு: குதிக்காலை மேலே தூக்குமுன் மூச்சை நன்றாக இழுத்து வைத்து கீழே வரும்போது மூச்சை வெளியே விடவும். முழுநிலையில் மூச்சு சாதாரணம்.

நேரம்: 5 விநாடிகள்.

பயிற்சி:

முதலாம் கிழமை — இல்லை
இரண்டாம் கிழமை — இல்லை
மூன்றும் கிழமை — இல்லை
நான்காம் கிழமை — தினமும் 3 தடவைகள்

குறிப்பு: பக்கம் மாறிச் செய்யவும்.

பலன்: சிரசாசனத்தின் மாற்று ஆசனமாகையால் அதன் பலன் அடையக் கட்டாயம் செய்யவேண்டும். தொடை நரம்புகள் நலமுறும்.

"ஏக பாதம்
போக்கும் வாதம்"

பதினெட்டாம் ஆசனம்

சாந்தியாசனம்

படுத்து சாந்தி — சித்திர இலக்கம்: 1 : 18

செய்முறை: நிமிர்ந்து படுக்கவேண்டும். எல்லா உறுப்புக்களும் விறைப்பாக இருக்காமல், தளர்ச்சியாக வைத்திருக்கவேண்டும். மனதைப் பெருவிரல்களிலிருந்து இமயம் (புருவமத்தி) வரை படிப்படியாக, மெதுவாக எடுத்துச்செல்லவும். பெருவிரல்கள், உள்ளங்கால்கள், பாதங்கள், கணுக்கால்கள், முழந்தாள்கள், தொடைகள், இடுப்புகள், முதுகு, வயிறு, விலாப்புறங்கள், மார்பு, கழுத்து முதலிய உறுப்புக்கள் உடனே தளர்ச்சியடைகின்றன.

கபச்சுரப்பி, மூளை, குரல்வளைச் சுரப்பி, கணையம், அட்ரேனல், கோலம், கல்லீரல், மண்ணீரல், நுரையீரல், பித்தப்பை, தினிப்பை, இரத்தாசயம், சுவாசாசயம், பெருங்குடல், சிறுகுடல் முதலிய உள்ளுறுப்புக்கள் தளர்ச்சியடைகின்றன.

"ஓம் சாந்தி, ஓம் சாந்தி" என்று நினைவு கொள்ளவும். பெருவிரல்களை மெதுவாக அசைத்து, கைகளை மெதுவாக அசைத்து, சிரசை மெதுவாக அசைத்த பிறகுதான் எழுந்துகொள்ளவேண்டும்.

மூச்சு: சாதாரணம் (மிகவும் மெதுவாக)

நேரம்: 5 நிமிடங்கள்.

பயிற்சி:

முதலாம் கிழமை	— தினமும் 1 தடவை
இரண்டாம் கிழமை	— தினமும் 1 தடவை
மூன்றாம் கிழமை	— தினமும் 1 தடவை
நான்காம் கிழமை	— தினமும் 1 தடவை

பலன்: எல்லா உறுப்புக்களும் நாடி நரம்புகளும் புத்துணர்ச்சியும் சுறுசுறுப்பும் பெறும். மன அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் உண்டாகும்.

"சாந்தி சரிவர
சமாதி சாத்தியம்."

சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!!!

"Yoga is life in the Spirit. It is the science of life itself, of integral self development of harmonious living."

— **Sivananda**



For Your

RADIO COMPONENTS, ELECTRONIC PRODUCTS AND SERVICING,

Relia People in Sri Lanka



STANLEY CORPORATION

ஸ்ரான்லி கோப்பறேசன்

HOUSE FOR RADIO AND ELECTRICAL
79, STANLEY ROAD
JAFFNA.

Telephone: **8070**

"Control of mind and senses is Yoga"

— **Sivananda**



With best Wishes

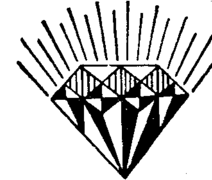


Yappan Jewellers

(K. Arumugampillai & Son)

64, Kannathiddy Road, JAFFNA

Phone: **518**



போன்: **518**

யப்பான் ஜுவலர்ஸ்

(க. ஆறுமுகம்பிள்ளை அன் சன்)

64, கன்னாதிட்டி றோட்,

யாழ்ப்பாணம்.

"Equanimity is Yoga. Skill in action is Yoga. Restraint of the senses and mind is Yoga. Fixing the mind on God or the Eternal is Yoga."

— **Sivananda**



"Yoga is a life well-led, righteously led, with efficiency in action, with a wise and dispassionate outlook, with a spirit of detachment and dedication to spiritual values."

— **Sivananda**



"Yoga is a system of integral education: i.e. the education not only of the body and the mind or the intellect, but also of the inner spirit."

— **Sivananda**



"மனிதன் சுகவாழ்வுக்கு யோகக்கலை"



துவிச்சக்கரவண்டியின் துரித சவாரிக்கு வேண்டிய சகலவித உதிரிப்பாகங்கள் அனைத்தும் கிடைக்குமிடம்

V

Sethu Cycle Stores

சேது சைக்கிள் ஸ்ரோர்ஸ்

Prop: V. SETHURAMAN

24, MANIPAY ROAD,
JAFFNA.

"Yoga is complete Life."

— **Sivananda**



மக்களுக்குத் தேவைப்படும்

எந்தப் பொருளையும்

எந்த நேரத்திலும்

எந்த நாட்டிலிருந்தும்

நாணயமாகவும் உங்களுக்கு லாபகரமாகவும்

இறக்குமதி செய்து கொடுக்கிறோம்.



விபரங்களுக்குத் தொடர்புகொள்ளவும் :—

RADHA MACHINE COMPANY

95 HOSPITAL ROAD,
JAFFNA.

Telephone: **7603**

"Yoga is skillful living among activities."

— **Gita**



"Most people do not have access to Yoga beyond its physical level because true Yoga needs intense personal discipline together with burning aspiration under the guidance of an able teacher."

— **Sivananda**



" Yoga brings your emotions under your control. It increases your power of concentration at work.

— **Sivananda**

*

Donated by:



EESWARAN THEATRE

KILINOCHCHI

AND

SIVAN MOTOR STORES

KANDY ROAD,

PARANTHAN.

*

AUTHORISED DEALERS FOR WORLD FAMOUS

HONDA MOTOR CYCLES

"Yoga discipline gives poist and tranquillity and miraculously rebuilds one's life."

— **Sivananda**

*

எங்களிடம் :

நல்ல தரமான

புழுங்கல் அரிசி, பச்சை அரிசி
வகைகளும்

மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள்தூள்

மற்றும் மாவு வகைகளும்

நியாய விலையில்

மொத்தமாகவும், சில்லறையாகவும்
பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

வியாபாரிகளுக்கு விசேட கழிவு உண்டு

*

ஞானம்ஸ் அரிசி ஆலை

கண்டி வீதி, கிளிநொச்சி.

கிளை :

ஞானம்ஸ் கிறைன்டிங் மில்ஸ்

புகையிரத வீதி, கிளிநொச்சி

"Yoga is not running away from home and human habitation but a process of moulding one's attitude to home and society with a new understanding."

— Sivananda



Best Wishes



Lakshumynathan

GENERAL MERCHANTS, COMMISSION AGENTS
AND HARDWARE DEALERS

TELLIPPALAI.

T'phone : **1** (Tellippalai)

- ★ **Nominated Lever Wholesaler**
- ★ **Distributors Horse Brand Galvanised Buckets (Northern Province)**
- ★ **Stockists Agro Chemicals & Fertilisers**
- ★ **Dealership S-Lon PVC Products**
- ★ **Distributors of Ceylon Nutritional Foods Ltd.**

"Yoga is not forsaking of action but its efficient performance in the right spirit."

— Sivananda



Best Wishes



சகலவிதமான இரும்புக் கேற், யன்னல் கிறில்,
நீர் இறைக்கும் இயந்திரத்தின் வண்டில்,
இரண்டு சில்லு உழவு யந்திரத்தின் பெட்டிகளும்
மின்சாரத் தூண்களும், பூச்சாடிகள்,
கமபிக்கட்டைகள் மற்றும்
சீமெந்தில் செய்யப்படும் பொருட்களும்
சகாய விலையில் பெற்றுக்கொள்ள

சிறந்த ஸ்தாபனம்

கமக்காரருக்குரிய உபகரணங்கள்
எங்களிடம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்

தண்ணீர் இறைக்கும் பைப் வகைகள் யாவும்
உங்கள் திருப்திக்கு ஏற்றவகையில்
பொருத்திக் கொடுக்கப்படும்
தங்கள் தேவைக்கு எங்களை நாடுங்கள்



Nathan Iron & Cement Works

நாதன் அயண் அன் சீமென்ற் வேக்ஸ்

K. K. S. Road, TELLIPPALAI.

"Yoga is primarily a way of life, not something which is divorced from life. Yoga is life. Life itself, is Yoga When thus it is linked to life, it lives."

— **Sivananda**



With the best Compliments
from



SASI GARMENTS

MANUFACTURERS OF QUALITY GARMENTS

Factory:
"SIVA MANI"
UDUVIL ROAD,
MARUTHANAMADAM,
CHUNNAKAM.

Office:
150, NEW CHETTY STREET,
COLOMBO-13.

T'phone: 34979 / 31550

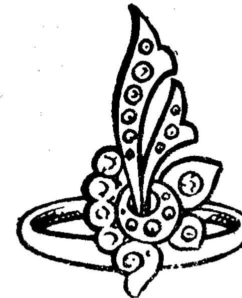
"Yoga is the true practice of life
Yoga is a discipline for the strong
Yoga is a staff for the weak
Yoga improves all human relations
Yoga betters mental concentration
Yoga increases energy and will power
Yoga increases psychic inspiration
Yoga is a path leading to wisdom and liberation"



With best Wishes



தொலைபேசி: **7544**



எப்பொழுதும்
தங்க வைர
நகைகளைத்
திருப்தியுடன் பெறுவதற்கு
உகந்த இடம்

ராணி ஆபரண மாளிகை

68, கன்னாதிட்டி,
(R. G. பில்டிங்)
யாழ்ப்பாணம்.

ஆடர் நகைகள்
குறித்த நேரத்தில் செய்துகொடுக்கப்படும்

திருமகள் அழுத்தகம், சுன்னுகம்—3354/9-80